

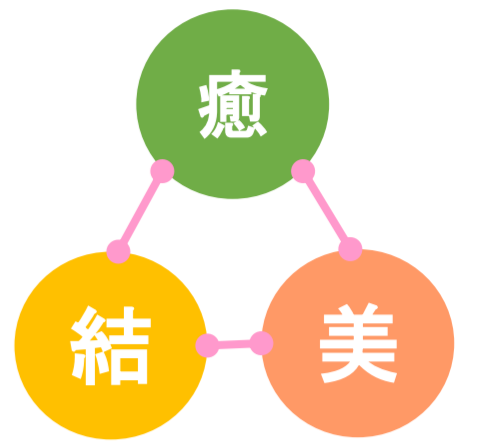
# TeePee 南大分店 レッスンプログラム

# 11月

月	火		水		木		金		土		日		
9:00	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	
9:00									★★★★☆		★★★★☆		
10:00	★★★★☆	骨盤底筋を鍛え、 ぽっこりお腹を引き締め 姿勢改善していきます！		★★★★☆	NEW ★★★★☆	★★★★☆		★★★★☆	9:30-10:30 ホットヨガ	★★★★☆	9:30-10:30 ホットリンパ <sup>®</sup> ヨガ	★★★★☆	
11:00	10:00-11:00 ホットヨガ 園田 美由紀		10:00-11:00 ピラティス KAORI	10:00-11:00 やさしいホットヨガ 園田美由紀	10:00-11:00 ヨガ yangyang	10:00-11:00 ピラティス 吉野綾美	10:00-11:00 ホットヨガ KAORI	10:00-11:00 ヨガ MAI	10:00-11:00 エアリアルヨガ 吉野綾美				
12:00		★★★★☆	★★★★☆		★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	
13:00		11:30-12:30 アロマヨガ mica	11:30-12:30 ホットヨガ MAI		11:30-12:30 アロマヨガ mica	11:30-12:30 ホットヨガ KAORI	11:30-12:30 アロマヨガ 吉野綾美	11:30-12:30 ホットアロマ <sup>®</sup> ヨガ MAI	11:30-12:30 ピラティス KAORI	11:30-12:30 ホットヨガ 吉野綾美	11:30-12:30 アロマヨガ 岡田恵子		
14:00		★★★★☆		★★★★☆				★★★★☆					
15:00		14:00-15:00 ヨガ mica		14:00-15:00 キレイになるヨガ MAI				14:00-15:00 ヨガ 優子					
18:00					★★★★☆				【代行レッスン】 11/14(水) 18:45~アナトミック骨盤ヨガ RIKA → ヨガ 小野 麻衣 20:30~ホットヨガ RIKA → 小野 麻衣 11/16(金) 19:00~エアリアルヨガ HARUNA → ヨガ mica 20:30~ホット美脚 HARUNA → ホットヨガ YU 11/25(日) 10:00~エアリアルヨガ 吉野綾美 → ヨガ YU 11:30~ホットヨガ 吉野綾美 → YU 11/29(木)11:30~アロマヨガ mica → HARUNA				
19:00	★★★★☆	18:30-19:30 ホットヨガ 吉野綾美	★★★★☆	18:45-19:45 アロマヨガ 合田智子	18:30-19:30 ホットヨガ MINA	18:45-20:00 75分 キレイになるヨガ MAI	★★★★☆	19:00-20:00 エアリアルヨガ HARUNA					
20:00		★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆						
21:00	★★★★☆	20:30-21:30 ホットリンパ <sup>®</sup> ヨガ 岡田恵子	★★★★☆	20:15-21:30 75分 ピラティス 吉野綾美	★★★★☆	20:30-21:30 75分 ブラックライトヨガ mica	★★★★☆	20:30-21:30 ホットアロマ <sup>®</sup> ヨガ MAI	★★★★☆	20:30-21:30 アロマヨガ MINA	20:30-21:30 ホット美脚 HARUNA		
22:00													
CLOSE													

休館日

TeePeeでは、さまざまなプログラムから、なりたい自分・効果別に3つのカテゴリからレッスンをお選びいただけます。  
 座位のポーズが多めでゆったりとした動きでほぐし、癒しの時間を手に入れたい方は、「TeePee癒」のメニューから。  
 程よく動き、心地よくゆるめ、バランスよく心身を整えたい方は、「TeePee結」のメニューから。  
 立ちポーズやパワフルなポーズが多めでしっかりと動いて引き締め、心身のデトックスを味わいたい方は、「TeePee美」のメニューからレッスンをお選びください。



【癒】【結】【美】すべてのレッスンが繋がりをしています。  
 ぜひ、色々なレッスンをバランスよく受講してみてくださいね♪

HOT スタジオ(2階)			常温・ローホットスタジオ(3階)		
癒	ホットリンパヨガ	リンパの流れを促すマッサージを取り入れ老廃物を流しだし、ヨガのポーズをゆったりと行います。むくみや冷えの解消・改善だけでなく循環の良い身体づくりを目指します。リラックスしながらデトックスしたい方におすすめです。	癒	アロマヨガ	ヨガによる深い呼吸とともに、「心」と「からだ」のバランスを整えていくクラスです。毎月アロマが変わっていきます。アロマの効果効能、香りを楽しんでください。座位のポーズ中心となるので体力に自信のない方におすすめです。
	ホットアロマヨガ	ヨガによる深い呼吸とともに、「心」と「からだ」のバランスを整えていくクラスです。毎月アロマが変わっていきます。アロマの効果効能、香りを楽しんでください。座位のポーズ中心となるので体力に自信のない方におすすめです。		ヨガ	様々なポーズをとり、呼吸を深めて心身を整え、自然治癒力を高めます。続けて受講することで体力や柔軟性、集中力や精神力も高まります。「からだ」の引き締め効果やストレッチ効果はもちろん、リラクゼーションやストレス解消にもおすすめです。
	<b>NEW</b> やさしいホットヨガ	無理のない動きを重ねながら、日々不足しがちな運動を補い、身体の末端まで新鮮な血液をめぐるせて、滞りやわだかまりのないすっきりとした心身へ導きます。		ピラティス	体幹を意識しながら行う全身のエクササイズです。身体の軸を整え身体機能の向上を目指します。
結	ホットヨガ	様々なポーズをとり、呼吸を深めて心身を整え、自然治癒力を高めます。続けて受講することで体力や柔軟性、集中力や精神力も高まります。「からだ」の引き締め効果やストレッチ効果はもちろん、リラクゼーションやストレス解消にもおすすめです。	結	エアリアルヨガ	ハンモック状の布に包まれ、全身を緩めていたり、バランスに挑戦したり、上下逆さになり重力を味方にポーズをとります。癒し、安らぎ、デトックス、アンチエイジング等、様々な効果が期待される新感覚のヨガです。
美	やさしいホットフロー	呼吸を使い、ポーズとポーズをダイナミックにつなげて動き、身体を温め発汗を促します。	美	アナトミック骨盤ヨガ	解剖学をベースにした身体の不調を改善する自律整体ヨガです。骨盤周辺にアプローチする動きでじっくりポーズに向き合います。
	ホット美脚フロー	流れるような動きで呼吸を深め、様々なポーズを取っていきます。心身のバランスを整え、しなやかで美しい身体を目指します。		ブラックライトヨガ	ブラックライトが照らし出す幻想的な雰囲気の中で行うヨガです。視界を制限されることで、より自分自身の内側と向き合うことができます。
				キレイになるヨガ	呼吸を使いポーズをダイナミックにつなげて動き、身体を温め発汗を促します。心身共にキレイになっていきましょう。